## التغذية المدرسية كوسيلة لمكافحة سوء التغذية

مستخلص لورقة نقاش حول التغذية المدرسية نشرت في 2017 بعنوان:

**Schools as a System to Improve Nutrition :A new statement for school-based food and nutrition interventions**

**تلخيص بروفيسور أسامة عوض صالح (مركز التغذية للتدريب وبناء القدرات NCTCB)**

### مقدمة

يعاني اليوم 815 مليون شخص من الجوع، وهذا يعني أنهم غير قادرين على استهلاك الحد الأدنى من الطاقة الغذائية (بانتظام) اللازمة للحفاظ على نمط حياة نشط. ومن المعلوم أن سوء التغذية هو أكثر من مجرد الجوع أو النحافة أو قلة السعرات الحرارية، بل يشمل أيضا نقص المغذيات الدقيقة وزيادة الوزن والسمنة. وقد وجد أن النظم الغذائية الفقيرة ترتبط بمجموعة من المشكلات الصحية ويمكن أن تديم الفقر وتعرقل التنمية الاقتصادية. لا يزال هناك الكثير مما يجب عمله لإنهاء سوء التغذية وتحقيق عالم خالٍ من الجوع.

### لماذا الاستثمار في برامج الوجبات المدرسية

أجمعت غالبة الدراسات ان تقديم وجبات مدرسية هو أفضل تدخل غذائي وتغذويا مدرسي معروف، يمكن ضرب بعض الأمثلة لفوائد الاستثمار في برامج التغذية منها

- المدارس، وخاصة المدارس الابتدائية، موجودة في معظم المناطق الريفية، وهي توفر فرصة فريدة للوصول إلى الأطفال على نطاق واسع
- تقدم المدارس منصة فريدة يمكن من خلالها تحقيق فوائد متعددة للأطفال ومجتمعاتهم، مع المساعدة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة. علاوة على ذلك، يمكن أن تحقق المدارس نجاحا يتجاوز الطلاب، وتعمل كأساس لإشراك المعلمين وأولياء الأمور وأعضاء المجتمع الآخرين.
- يمكن لبرامج التغذية المدرسية أن تحفز تنمية المجتمع، ويحقق الحماية الاجتماعية والتمكين الاقتصادي، ويؤثر على أنظمة الإنتاج الزراعي لتقديم أغذية متنوعة ومغذية، وتعزيز عادات الأكل الصحي مدى الحياة، ومعالجة قضايا الصحة والنظافة والصرف الصحي الأساسية التي تؤثر على الرفاه.
- من خلال توفير بيئة أفضل للصحة والمعيشة، فإن المدارس لديها القدرة ليس فقط على دعم التعليم، ولكن أيضًا دعم أنشطة التغذية الرئيسية في المجتمعات والنهوض بنمو الطفل.
- كذلك يمكن للمدارس أن تلعب دوراً أساسياً في تعزيز حقوق الإنسان الأساسية، ولا سيما الحق في الغذاء الكافي، والحق في التمتع بأعلى مستوى من الصحة يمكن بلوغه، والحق في التعليم.
- إن النظر إلى المدارس كنظام (غذاء) يوفر نقاط دخول متعددة لتحسين التغذية بين الأطفال أثناء فترة الدراسة وما بعدها (بعد مغادرتهم)، بل إلى خارج نطاق البيئة المدرسية.

.

- يمكن للمدارس أن تلعب دوراً هاماً في تقديم التدخلات الصحية والتغذوية وتوفير بيئة داعمة مواتية للصحة.
- توفر المدارس فرصة لمنع وإدارة الأشكال المختلفة من سوء التغذية والمساهمة في تحسين النتائج التعليمية
- يمكن للطلاب الذين شاركوا في أنشطة التغذية المدرسية أن يكونوا مؤثرين بشكل أكبر، مع تأثير خاص على أسرهم وإخوتهم الصغار، مما قد يقلل من عدد الأطفال الذين يبدأوا في المدرسة والذين يعانون من سوء التغذية بالفعل.
- تتجاوز العائدات المحتملة للاستثمار في الوجبات المدرسية الفوائد الصحية والتغذوية، حيث توفر فرصًا أكبر للوصول إلى التعليم والالتحاق العالي والحضور، والحماية الاجتماعية والتنمية الزراعية الريفية
- في بعض البيئات، يمكن أن تلعب برامج الوجبات المدرسية دورًا مهمًا في دعم تعليم الطلاب في البيئات الهشة، مثل الفتيات
- على الرغم من أن تقديم وجبات مدرسية هو أفضل تدخل غذائي وتغذويا مدرسي معروف، إلا أنه يمكن أن يستوعب تدابير مدرسية أخرى تشمل غسل اليدين بالصابون قبل الوجبات وعلاجات إزالة الديدان والتثقيف التغذوي والتنويع الزراعي وتحسين المياه والصرف الصحي المرافق، والمغذيات الدقيقة التكميلية.
- تعمل حزمة متعددة القطاعات من تدابير التدخل على زيادة تأثير الاستثمار في المدارس إلى أقصى حد ويمكن أن تزيد من جهود البلد لتحقيق أهداف التنمية المستدامة المتعددة (بما في ذلك أهداف التنمية المستدامة 2 و3 و4 و5 و6 و10 و12).

### نقاط ذات اهتمام لوزارة الصحة:

- اتاحة الفرصة لتطبيق النهج القائمة على الغذاء لمكافحة سوء التغذية ( **Food-based approaches for combating malnutrition**).
- تعتبر المدارس نقطة البداية لنهاية سوء التغذية: يمكن للنهوض بالتغذية من خلال المدارس أن يخلق فوائد تتجاوز الفصول الدراسية الي الاسرة والمجتمع المحيط
- تصل المدارس إلى الأطفال في السن التي تتشكل فيها عاداتهم الغذائية
- يمكن للمدارس أن تضع وتنفذ سياسات وممارسات مدرسية حول غسل اليدين يمكن أن تحسن الصحة والتغذية
- الوجبات الصحية والوجبات الخفيفة في المدارس تعمل على تحسين صحة الأطفال ورفاههم التغذوي، وتمكينهم من النمو بشكل جيد والتعلم بشكل جيد
- يمكن لبرامج التغذية في المدارس أن توفر تدخلات تغذوية فعالة من حيث التكلفة، فضلاً عن فرص لممارسة عادات الأكل الصحية وسلامة الأغذية، وهذه البرامج تساعد في مكافحة سوء التغذية (مثال برامج متابعة النمو).
- التثقيف التغذوي الجيد يساعد الأطفال على أن يصبحوا "متعلمين من الناحية التغذوية". يتم اطلاعهم على قيمة الأطعمة المغذية، وكيف يمكن إعدادها وجعلها شهية !

**نقاط ذات اهتمام لوزارة التربية:**

- تعتبر التغذية من أهم الأدوات لتحسين نتائج التعليم
- المدارس هي المكان المثالي لتدريس المهارات الأساسية في الغذاء والتغذية والصحة.
- تعتبر الحدائق المدرسية منصة تعليمية لتعزيز التغذية الأفضل وتنمية المهارات الحياتية وزيادة الوعي البيئي.
- الوجبات الصحية والوجبات الخفيفة في المدارس تعمل على تحسين صحة الأطفال ورفاههم التغذوي، وتمكينهم من النمو بشكل جيد والتعلم بشكل جيد
- يمكن للموظفين المؤهلين تعليم الأطفال وتوجيههم، وربط التثقيف في مجال الغذاء والتغذية بمواضيع أخرى (مثل العلوم)
- عن طريق إشراك الأسر في التوعية التغذوية لأطفالهم وتحفيز المشاركة المجتمعية، على سبيل المثال من خلال مشاريع حديقة المدرسة أو المقاصف المدرسية، قد يكون هناك تأثير يستفيد منه مجموعة واسعة من الناس.
- يمكن لبرامج التغذية في المدارس أن توفر تدخلات تغذوية فعالة من حيث التكلفة، فضلاً عن فرص لممارسة عادات الأكل الصحية وسلامة الأغذية، وهذه البرامج تساعد في إبقاء الأطفال في المدارس

**الوجبات المدرسية**

من المعلوم أن ليس كل برامج التغذية المدرسية تضمن وجبات تقدم اثناء الدراسات فالبعض من البرامج يتكون فقط من تثقيف تغذوي وبرامج وانشطة فصلية والبعض منها بالطبع يحوي وجبات تقدم في المدرسة وفي بعض الأحيان هناك برامج تقدمات وجبات تحمل للمنزل.

- للوجبات المدرسية القدرة على معالجة مشاكل التغذية مباشرة من خلال تحسين جودة وجبات الطلاب، بما في ذلك وجبات الأطفال في سن ما قبل المدرسة والابتدائية والثانوية.
- وفقًا لبيانات الوقائع الصحية لمنظمة الصحة العالمية، يحتوي النظام الغذائي الصحي على كمية كافية من الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة، ويحد من تناول الدهون والسكريات المجانية والصوديوم (منظمة الصحة العالمية، 2015).
- ينبغي أن تستند الوجبات المدرسية إلى مبادئ توجيهية غذائية وطنية، والتي تعتمد بدورها على المعايير الدولية لضمان تنوعها، ومن المحتمل أن تلبي احتياجات المغذيات، وتتماشى مع توافر الأغذية المحلية وتفضيلاتها الثقافية
- يتعين تطوير سياسات الوجبات المدرسية الوطنية والتي توفر إرشادات بشأن الحد من استهلاك الأطعمة المصنعة، أو المبادئ التوجيهية التي تحدد النسبة المئوية من إجمالي الاحتياجات الغذائية أو السعرات الحرارية التي ينبغي أن تسهم بها الوجبات المدرسية.
- بالإضافة إلى الفوائد المباشرة للأطفال، يمكن للوجبات المدرسية، عند ربطها بالزراعة المحلية لأصحاب الحيازات الصغيرة والتنمية الزراعية، أن تقصر سلاسل الإمداد وتضمن تنويع مشتريات الأغذية، وتزيد من استخدام الأغذية التقليدية والمهملة وغير المستغلة، مع تعزيز حفظ التنوع البيولوجي والاستدامة البيئية...
- لديهم أيضا القدرة على تعزيز التنوع الغذائي من المصادر المحلية والعادات الغذائية المحلية، وكذلك التنمية الاقتصادية المحلية ودمج المزارعين أصحاب الحيازات الصغيرة في الأسواق

**برامج الوجبات المدرسية وتأثيرها على الأسواق المؤسسية والنظم الغذائية**

يمكن لبرامج الوجبات المدرسية أن تدعم الاقتصادات المحلية وخلق فرص عمل عندما تقيم روابط بين توفير طعام آمن ومتنوع ومغذٍ ومصادر من المنتجين المحليين. وعندما يكون هناك طلب منتظم لهذه الوجبات، يكون لديها القدرة على تحسين الحياة الاقتصادية للمزارعين المحليين. ومن تجارب الدول وجد انه بالنسبة لأصحاب الحيازات الصغيرة، يمكن لمثل هذه البرامج تسهيل الوصول إلى الأسواق، وكذلك المدخلات الإنتاجية والائتمان، وزيادة الدخل وفرص النمو. كما يمكن أن يكون للتحولات في الشراء لدعم المؤسسات الصغيرة والمتوسطة الحجم، مثل الأعمال الصغيرة لتجهيز الأغذية، تأثير على العدالة الاجتماعية، حيث إن العديد من هذه الأعمال تديرها النساء، وتعزز فرص العمل الأخرى.

**التغذية المدرسية كجزء من نظام الحماية الاجتماعية**

تعتبر الوجبات المدرسية شبكة أمان اجتماعي في كثير من الدول و يرتبط دور المدارس في الحماية الاجتماعية أيضًا بقدرتها على أن تكون منصة لمبادرات أخرى، غالبًا ما تكون بمثابة مكان يمكن لجميع الطلاب فيه الوصول إلى الخدمات الصحية الأساسية والدعم، بما في ذلك

- المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية
- التعليم والمرافق التي تعتبر مهمة للتغذية.

كما يمكن للمدارس التي تقدم وجبات الطعام أن توفر شبكات أمان للأطفال الأكثر ضعفا والتي يصعب الوصول إليها. وتشمل الأيتام، والأطفال من مجتمعات السكان الأصليين، وذوي الاحتياجات الخاصة والأطفال الذين قد يتأثرون بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز وغيره من الأمراض المعدية، بما في ذلك السل. بشكل عام، هؤلاء الأطفال، بالإضافة إلى أطفال الأسر الفقيرة للغاية والمتضررين من حالات الطوارئ أو الأزمات، معرضون لخطر كبير بالتسرب بسبب ضعفهم المتأصل. في هذه الحالات، يمكن للمدارس أن تلعب دوراً وقائياً في الحماية الاجتماعية، مما يقلل من مخاطر استراتيجيات المواجهة السلبية التي قد تهدد سبل العيش طويلة الأجل والأمن الغذائي والصحة.

- يمكن أيضًا استكمال الوجبات المدرسية بحصص إعاشة منزلية تستفيد منها أفراد الأسرة الآخرين
- يمكن تصميم الوجبات المدرسية - كآلية للحماية الاجتماعية - للاستجابة للأزمات الاقتصادية والبيئية (على سبيل المثال عندما يتعرض أحد أجزاء البلد للجفاف أو في المواسم التي يتوفر فيها طعام أقل)

**الغذاء والتغذية والتعليم التغذوي**

يمكن أن يوفر التثقيف الغذائي والتغذوي في البيئة المدرسية للأطفال والمراهقين وموظفي المدارس والمجتمعات تجارب تعليمية مصممة لتشجيع عادات الأكل الصحية وغيرها من السلوكيات الإيجابية

المتعلقة بالتغذية. ومن المهم استخدام مجموعة من الاستراتيجيات التعليمية القائمة على الأدلة والتي تركز على السلوك والتي تنطوي على المشاركة الفعالة للطلاب وموظفي المدارس والمجتمع ككل. لذلك يجب وضع إرشادات حول تنفيذ منهج للغذاء والتغذية على المستوى الوطني لضمان دور محدد للتغذية في نظام التعليم الوطني.

- يمكن للحكومات أيضًا المساعدة من خلال توفير توجيهات واضحة فيما يتعلق بالمفاهيم التغذوية التي يجب إتقانها في كل مرحلة من مراحل النظام التعليمي وفي أي مواد
- يمكن أن يقدم التثقيف الغذائي والتغذوي فوائد لا تعد ولا تحصى لها آثار إيجابية على حالة المغذيات الدقيقة للأطفال والمساهمة في الوقاية من السمنة.

**الحدائق والفلاحة المدرسية**

يمكن أن تساعد الحدائق المدرسية في تحسين تغذية وتعليم الأطفال وأسرهم في المناطق الريفية والحضرية. تعتبر الحدائق المدرسية منبراً للتعلم ولا ينبغي اعتبارها مصدرًا كبيرًا للمواد الغذائية أو الدخل، بل تعتبر طريقًا لتحسين التغذية والتعليم.

- يمكن للطلاب تعلم كيفية النمو، والميل، والحصاد، وإعداد المنتجات الموسمية المغذية في البيئات التعليمية للفصل الدراسي، والحديقة، والمطبخ، وكافيتريا المدرسة، والمنزل.
- تعزز التجربة الرفاه البيئي والاجتماعي والجسدي للمجتمع المدرسي وتشجع على فهم أفضل لكيفية دعم العالم الطبيعي لنا.
- الروابط مع الحدائق المنزلية تعزز المفهوم وتمهد الطريق لتبادل المعرفة والخبرة بين المدرسة والمجتمع

**تعزيز السلوك التغذوي الإيجابي**

يتطلب تغيير البيئة المدرسية وتنفيذ التدخل المتعلق بالتغذية والصحة عوامل تغيير مدربة قادرة مثل المعلمين والموظفين والطلاب وأولياء الأمور ومقدمي الخدمات الغذائية وبائعي الأغذية والمزارعين

- إن تطوير قدرات هذه الجهات الفاعلة وتزويدها بالمعارف والمهارات اللازمة في مجال التغذية والنظافة الغذائية والوجبات الغذائية الصحية وأسلوب الحياة أمر بالغ الأهمية.
- سيحتاج المعلمون، على وجه الخصوص، إلى مزيد من التدريب الرسمي وتنمية القدرات، حيث يمكن أن يكونوا من بين أهم المروجين للسلوك التغذوي الإيجابي لدى الشباب. لديهم الفرصة ليس فقط للتأثير على عادات الأكل من خلال التثقيف الغذائي والتغذوي، ولكن أيضًا لمعالجة القضايا الأخرى، بما في ذلك الاحتياجات الغذائية للفتيات المراهقات والنساء الحوامل، ورعاية الأمهات والرضع.
- يمكن للجهات الفاعلة الأخرى، مثل الآباء ومتعهدو الطعام وبائعي الأغذية والمزارعين، الاستفادة من الجلسات التعليمية أيضًا.
- ينبغي دمج أنشطة بناء القدرات في الاستراتيجيات المدرسية لتحسين نتائج التغذية

**أمثلة للبرامج التدريبية المستخدمة في برامج التغذية المدرسية**

**المعلم** • التدريب الرسمي: توسيع القدرة على دمج مفاهيم التغذية في المناهج • التغذية والتنمية المعرفية •الإطار المفاهيمي •التغذية عبر دورة الحياة • نهج متعدد القطاعات في التغذية • النظم الغذائية والوجبات الغذائية الصحية

**التلاميذ** • المناهج المدرسية الرسمية •نهج الند للند •التطبيق العملي (إنتاج الغذاء، إعداد وجبة، واستخدام محطات غسل اليدين، وما إلى ذلك) • دورة بين الأجيال من سوء التغذية •وجبات صحية • نمط الحياة والتغذية

**أولياء الأمور وجمعيات الآباء والمعلمين** • غير رسمية •التوعية بأهمية التغذية، وتحديد التحديات والفرص المتاحة لتنفيذ السلوك المعزز للتغذية •الجهود التعاونية بين المدارس والأسر • التغذية والتنمية المعرفية • وجبات صحية

**معدي الطعام** • تدريب رسمي •إصدار الشهادات والمراقبة المنتظمة • السلامة في تداول الأغذية وإعدادها وتخزينها • وجبات صحية

**بائعو الأغذية** • تدريب غير رسمي • نظافة الأغذية وسلامتها •تداول الأغذية وتخزينها • مسؤولية اجتماعية

**المزارعون (المنتجون) للوجبات المدرسية** • تدريب غير رسمي •الإرشاد الزراعي • النظم الغذائية والوجبات الغذائية الصحية • تنوع الإنتاج لدعم التنوع الغذائي

**المراجع:**

**Schools as a System to Improve Nutrition :A new statement for school-based food and nutrition interventions.** Discussion Paper. 2017**.** United Nations System Standing Committee on Nutrition UNSCN.